

Posibilidades y límites de las Constelaciones Familiares

“Todo tiene su límite. Una aspiradora no sirve para fregar los platos.”

El método de las Constelaciones Familiares se ha introducido desde hace pocos años en la oferta terapéutica en España. Ha tenido una buena acogida y se está extendiendo rápidamente. Es necesario ser conscientes de las posibilidades de este método y de sus límites, para evitar confusiones y malentendidos que podrían llevar a esperar algo que este método tan valioso no puede dar.

Para eso quiero definir brevemente dónde ubico las Constelaciones Familiares dentro del paisaje terapéutico. Forman parte del enfoque sistémico en la psicología, y más concretamente en la psicogenealogía, llevándolo a un nuevo peldaño. La terapia sistémica tiene sus bases –teoría, comprensión y aplicación– gracias al trabajo realizado a partir de los años treinta por Jakob Moreno, Gregory Bateson, Don Jackson, Margaret Mead, Murray Bowen, Salvador Minuchin, Ivan Boszormenyi-Nagy y Virginia Satir, entre otros.

Las Constelaciones Familiares tienen sus bases en la comprensión sistémica y en una percepción fenomenológica. Esto quiere decir que se mira al individuo dentro de su contexto familiar, que se define básicamente por las últimas cuatro generaciones, hasta los bisabuelos. La comprensión sistémica entiende que entre los miembros de un sistema familiar existe una red de interacciones que hace que asuntos no resueltos en una generación pasen a la siguiente generación. Aquí hay una aproximación al Análisis Transaccional respecto al “guión de vida”, ampliando la visión de las posibles causas que motivan la conducta de una persona. Con la terapia sistémica familiar comparte naturalmente muchas comprensiones, como por ejemplo la distinción entre paciente aparente y paciente verdadero o la comprensión del problema individual como un intento de solución del sistema. La percepción fenomenológica sirve para deducir desde la observación en el momento actual, tanto del cliente como de los representantes dentro de la Constelación, cuál es la dinámica de fondo en el sistema familiar y cuál podría ser el próximo paso para el cliente y para reconocer la realidad tal como es. En las Constelaciones Familiares no existe un canon prefabricado de posibles intervenciones terapéuticas que se aplique “mecánicamente”. Este enfoque en el momento actual se parece al “aquí y ahora” de la terapia Gestalt.

El marco para una Constelación Familiar es normalmente un taller de grupo, o una sesión individual con el constelador. En ambos marcos se muestra una característica de este método: es una intervención puntual, no es un acompañamiento al cliente durante un periodo de tiempo. Los procesos internos de una persona van despacio y necesitan su tiempo, a menudo años. Una Constelación Familiar puede dar un impulso concreto que inicie este proceso, que lo empuje o, a veces, lo concluya, como una experiencia potente y movilizadora. En este sentido es un método terapéutico dentro de un abanico de intervenciones terapéuticas, pero no es una psicoterapia propia que acompaña y cuida el proceso terapéutico del cliente a lo largo del tiempo. A la vez la participación en un taller de Constelaciones es compatible y enriquecedora para personas que reciben un tratamiento terapéutico con cualquier otro enfoque. De aquí surge la necesidad de que el terapeuta que trabaja con el método de las Constelaciones Familiares tenga una sólida formación terapéutica de base en alguna rama de la psicología. Sólo de esta manera tiene la experiencia y la visión necesaria para entender en qué momento se encuentra el cliente, y manejar de forma competente los procesos de sus clientes que se muestran en los talleres.

Un cliente puede presentar en un taller de Constelaciones Familiares una demanda que tenga que ver con:

- un enredo sistémico familiar.
- una falta de desarrollo de sus recursos propios.
- un trauma personal.

En el primer caso, cuando se trata de un asunto de relación con otro familiar, de una pauta familiar o de una herencia sistémica, y cuando el cliente muestra la suficiente actitud de responsabilidad hacia su propia vida, una Constelación Familiar puede serle útil. Pero si se trata de una falta de desarrollo de un recurso propio del cliente, como por ejemplo la confianza en sí mismo, o de un comportamiento neurótico debido a un rasgo de personalidad, una Constelación Familiar no le va a servir para nada, sino que más bien le despistará, llevando su foco de atención hacia su sistema familiar en lugar de ponerlo en sí mismo. En este caso le sería más útil una terapia individual o la participación en un grupo de crecimiento personal, donde poder aprender a desarrollar sus recursos y afianzarse en ellos practicándolos.

Tratar un trauma personal sufrido por alguien es delicado y laborioso, requiere una formación específica y mucha experiencia, a la vez que un trato delicado con el cliente por parte del terapeuta. Un proceso terapéutico, tratándose de malos tratos o de

abusos sexuales, por ejemplo, requiere su tiempo, porque, como si de pelar una cebolla se tratase, el cliente sólo puede adentrarse en su trauma paso a paso para sanarlo. Esto hay que tenerlo todavía más en cuenta cuando se trata de experiencias traumáticas repetidas. Un terapeuta ambicioso que quisiera resolver un trauma en un solo trabajo haría más daño que otra cosa. En este contexto una Constelación tiene sentido cuando la persona ya ha elaborado hasta cierto punto su experiencia traumática y no antes, para evitar que la Constelación le retraumatice o le desestructure. Podría servir más bien como uno de los pasos finales en su proceso de sanación. En los talleres he desarrollado una forma específica de trabajar con clientes que han tenido experiencias traumáticas, que les protege y les sirve a la vez como un acto sanador.

He tenido buenas experiencias trabajando con personas que habían sufrido la pérdida de un ser querido de forma repentina o temprana. También resulta ser reconciliador para mujeres que perdieron un hijo durante el embarazo, sea de manera provocada o natural.

Por tanto, se puede decir que las Constelaciones Familiares no son un acompañamiento de un cliente en su proceso terapéutico, ni valen para desarrollar los recursos propios del cliente.

Las Constelaciones Familiares sirven cuando el cliente presenta una dificultad que tiene su origen en un enredo con su sistema familiar. Éste puede ser su relación con algún miembro de su familia actual o de su familia de origen, una pauta que se repite en su vida y que tal vez ya se mostró en la vida de otros familiares, la sensación de estar desubicado en la familia o en la vida, una tendencia hacia la muerte, una adicción, a veces una enfermedad psíquica o física, etcétera.

Dentro del tratamiento de una adicción puede ser adecuado utilizar el método de las Constelaciones Familiares en un momento concreto para agilizar el proceso del cliente. Se ha demostrado que una adicción, por ejemplo al alcohol, a menudo tiene que ver con una dificultad de la persona adicta en las relaciones con sus familiares, sobre todo por el lado paterno.

Compleja es la cuestión de las enfermedades mentales que a menudo tienen su origen en un cúmulo de enredos sistémicos. Según las dinámicas observadas en el trabajo con Constelaciones a lo largo de los años, una persona psicótica suele estar identificada a la vez con dos personas de su sistema, un perpetrador y una víctima suya que todavía no están en paz, lo que hace que estas energías tan opuestas se mantengan vivas en el sistema y se manifiesten en una misma persona, causando la

psicosis. A través de las Constelaciones Familiares se puede conseguir a nivel sistémico que estas energías dejen de fluctuar en el sistema familiar, y esto produce un cierto alivio en las personas afectadas. Pero sería presuntuoso pensar que las Constelaciones por sí solas podrían sanar algo en estos terrenos. Habitualmente hay varias dinámicas distintas que influyen en una persona psicótica y que se entremezclan. Requieren un proceso terapéutico espaciado y pausado, y un conjunto de intervenciones, tanto en el tratamiento terapéutico como en la alopatía, llevado a cabo por profesionales especializados.

Aunque a veces ocurre que para un cliente una Constelación marca un antes y un después en su vida, lo normal es que le sirva más bien para hacer un pequeño paso en algún terreno difícil de su vivir. Esto también explica que muchos participantes en un taller de Constelaciones ya hayan hecho alguna Constelación con anterioridad. No existen las “grandes soluciones”. Es decisiva la capacidad del cliente de “digerir” un trabajo personal, su presencia, su responsabilidad, su independencia, sus recursos para sacar provecho de una Constelación propia. A la vez observo una y otra vez cómo solamente participar en un taller de Constelaciones Familiares sirve a las personas, y hasta qué punto les enriquece y educa respecto a su vida. Esto es así porque finalmente no somos tan diferentes los unos de los otros como a menudo queremos pensar. Viajamos todos en el mismo barco por la vida, y los problemas de los unos se parecen a los de los demás. “Soy humano, y nada humano me es ajeno”, observó ya Terencio, un escritor de comedias en la antigua Roma. Tenía toda la razón. Para trabajar un asunto personal a través de una Constelación es fundamental que el cliente tenga un problema serio, que algo le duela de verdad. “No meto mis dedos en algo que funciona”, digo de vez en cuando en algún taller. Hacer una Constelación por curiosidad o “por si acaso” no tiene ningún sentido. También hay que tener en cuenta lo que ya dijo el sabio filósofo chino Lao Tse, que “el momento adecuado determina la calidad del movimiento”. A veces es necesario esperar hasta que llegue el momento oportuno, sin empujar el río, ni tampoco frenarlo.

En España fue el Instituto Gestalt de Barcelona, el que en 1999 organizó el primer taller de Bert Hellinger, haciendo conocer de esta manera este enfoque en nuestro país. En seguida despertó mucho interés y fue bien acogido. Desde entonces el método de las Constelaciones Familiares se ha introducido en la oferta terapéutica dentro de España. Siguiendo la demanda se han creado varias escuelas que ofrecen formación para asegurar la calidad de este trabajo, tan joven todavía y en proceso de desarrollo. Como no existe una normativa que regule el trabajo con las Constelaciones

Familiares, existe un número cada vez mayor de personas que ofrecen talleres o incluso formación. Recomiendo mirar bien el currículum del terapeuta, tanto respecto a su formación profesional como a su experiencia con este método particular, y escuchar las referencias de otras personas, antes de tomar la decisión de participar en un taller o en una formación.

© Peter Bourquin, marzo 2007

www.ecos.web.com

Publicado en ECOS-boletín No 12, julio 2007.